

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る

高血圧と頭痛・片頭痛の関係

症状の違いと対処法



血圧

高血圧と頭痛・片頭痛の関係 | 症状の違いと対処法

4月 16, 2026 - By Dr. Ammu Muralleedharan

突然の頭痛で、一日が台無しになってしまった——そんな経験はありませんか。最初は少し気になる程度でも、時間がたつにつれて痛みが強くなり、仕事や勉強、ちょっとした作業さえつらく感じてしまうことがあります。

ただ、その頭痛は単なる疲れやストレスとは限りません。高血圧と頭痛や片頭痛（偏頭痛）の症状が重なってあらわれている可能性もあります。

たとえば、こめかみ付近から始まった痛みが次第に後頭部へ広がっていく、首の後ろに圧迫感がある、肩まわりがこわばる——こうした感覚として現れる人もいます。ズキズキと脈打つような痛みや、頭を締めつけられるような重さを感じることもあります。さらに、吐き気やめまいを伴い、頭がずっと重いような感覚が続くこともあります。

血圧が急に上がると、体にはさまざまな変化が現れます。頭痛と高血圧の症状が同時に出現する人もいれば、片頭痛の発作に似た痛みとして現れる人もいます。これらの症状は、日常生活に支障が出るだけでなく、体に強い負担がかかっているサインであり、適切なケアが必要な状態を示していることもあります。

一方で、こうした症状に対処の方法がまったくないわけではありません。生活習慣を見直したり、血圧をこまめにチェックしたり、必要に応じて医療機関で相談することで、血圧のコントロールや頭痛の頻度を整えやすくなります。

とはいえ、「この頭痛はどう見分ければよいのか」「どんな痛みが出やすいのか」「どのタイミングで病院に行くべきか」と迷うこともあるはずです。

この記事では、高血圧と片頭痛・頭痛の関係をわかりやすく説明し、主な症状の特徴と、日常生活の中で安全に無理なく取り入れられる対処のポイントを紹介します。

目次 (もくじ)

- なぜ高血圧で頭が痛くなるのか
- 高血圧による頭痛の主な症状と起こりやすい部位
- 高血圧による頭痛と片頭痛の違い
- 高血圧による頭痛で受診が必要になるとき
- 高血圧による頭痛を安全に和らげるための簡単なコツ
- まとめ
- よくある質問
- 参考文献

LINE

f

t

i

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 05, 2026
虚血とは？原因・症状・治療を
わかりやすく解説



5月 05, 2026
髪にいい食べ物まとめ | 薄毛・
抜け毛対策に役立つ食事ガイド



5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因
・対策・スキンケアのポイント



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値
と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？
知っておきたいポイント

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

9. 免責事項

なぜ高血圧で頭が痛くなるのか

高血圧（高血圧症）は、長いあいだ動脈の壁にかかる血液の圧力が高い状態が続く病気です。この圧力は、時間とともに体のさまざまな部位、特に脳の血流にも影響を及ぼします。

血圧が急に上がると、脳の血管が収縮したり、逆に拡張したりします。こうした変化によって、高血圧が原因の頭痛が起こることがあります。ズキズキと脈打つように感じる人もいれば、頭が締めつけられるような圧迫感として現れることもあります。

血圧が160や170といった高い値まで上がると、頭痛が一段と強く、不快に感じられることがあります。一方で、高血圧があっても全く症状が出ない人もいます。このような場合、医師から「自覚症状の乏しい頭痛（サイレント頭痛）」として説明されることもあります。

高血圧による頭痛は、次のように血圧が変動しやすいタイミングで現れることがあります。

- 起床直後の早朝
- 強い感情的ストレスを感じているとき
- 飲酒のあと
- 急に不安感が高まったとき

高血圧による頭痛の主な症状と起こりやすい部位

高血圧に関連した頭痛には、よくみられる特徴的なパターンがあります。ただし、ほかの頭痛と似た感じ方になることもあり、はっきり区別しにくい場合もあります。

後頭部の頭痛（後頭部頭痛）

よく見られるのが、後頭部に起こる頭痛です。このタイプは「後頭部頭痛」と呼ばれ、首のつけ根に近い後頭部の下の方に痛みが出るのが特徴です。

痛みは、頭と首の付け根付近に出ることが多く、鈍く重い痛みとして感じる人もいれば、ギューツと締めつけられるような圧迫感を感じる人もいます。不快感が一か所にとどまる場合もあれば、ゆっくりと後頭部全体に広がっていくこともあります。

こめかみ周辺の高血圧性頭痛

もう一つ多いのが、こめかみ周辺の痛みです。この部分に出る高血圧による頭痛では、頭の両側でズキズキ、ドクドクと拍動するような痛みを感じるがよくあります。これは、心臓の鼓動に合わせて血管が広がることで起こると考えられています。

首の後ろの痛み

首の後ろ側に違和感やこわばりとして現れる人もいます。高血圧によって首の上部に張りや痛みが出て、肩まわりに緊張感が広がることもあります。

吐き気を伴う頭痛

高血圧による頭痛と吐き気が同時に出る人もいます。血圧が急に上がったときに、めまいや気分の悪さを伴って現れることがあります。

これらの症状には個人差が大きいので、頭痛が続く場合は、必ず医療の専門家に相談して評価を受けることが大切です。

高血圧による頭痛と片頭痛の違い

高血圧による頭痛と片頭痛は、症状が似ている部分もあるため、混同されやすい頭痛です。どちらも強い頭の痛みを引き起こし、日常生活に支障をきたすことがありますが、原因や痛み方には違いがあります。

片頭痛は、多くの場合、頭の片側に強いズキズキした痛みが出る頭痛です。痛みはゆっくり始まり、次第に強くなることがあります。片頭痛持ちの人は、頭痛以外にもさまざまな症状を伴うことが多く、明るい光や



大きな音がつらくなったり、吐き気や嘔吐を伴うことがあります。また、頭痛が始まる前に、チカチカとした光が見えたり、視界がぼやけるといった前ぶれの症状が出る人もいます。

片頭痛でよくみられる症状には次のようなものがあります。

- 光に対して敏感になる
- 音に対して敏感になる
- 吐き気や嘔吐
- 視界がぼやける、光がチカチカ見える

一方で、高血圧による頭痛は、痛みの現れ方に少し違いが見られます。片側に鋭いズキズキした痛みが出るというより、頭全体が重い、締めつけられる、圧迫されるといった感覚が目立つことが多いです。痛みは後頭部やこめかみ、首のつけ根あたりに出やすく、首周りに張りやこわばりを感じる人もいます。

もう一つの大きな違いは、痛みが続く時間です。片頭痛の発作は数時間続くこともあれば、丸一日、あるいはそれ以上続くこともあります。これに対して、高血圧による頭痛は、血圧が急に上昇したときや、強いストレスや体の疲れが重なったときなど、血圧変動に合わせて出現しやすいと考えられています。

ただし、人によっては片頭痛と高血圧による頭痛の両方を同時に経験することもあります。症状が重なって現れることもあるため、自己判断だけで頭痛の原因を特定するのは難しく、正確な見極めには医師の診察が欠かせません。

高血圧による頭痛で受診が必要になるとき

血圧が急に上がり、それに伴って頭痛が出ている場合、中には緊急の受診が必要なサインであることもあります。血圧が非常に高くなると、脳や血管に大きな負担がかかるおそれがあります。

次のような症状がある場合は特に注意が必要です。

- 強い頭痛とともに視界がぼやける
- うまく話せない、言葉が出にくい
- 腕や脚にしびれや脱力がある
- ひどいめまい
- 胸の痛みや息苦しさ

極端に血圧が高い状態が続くと、脳卒中や高血圧緊急症といった重い病気のリスクが高まることがあります。普段より明らかに高い数値が出ていううえに強い頭痛があるときは、迷わず速やかに医療機関を受診し、適切な治療を受けることが重要です。

高血圧による頭痛を安全に和らげるための簡単なコツ

「高血圧で頭痛がする時、家でできる対処法はないのか」といった内容をインターネットで調べる人も少なくありません。最近では、[オンラインドラッグストア](#)や医薬品の個人輸入サイトなどを通じて情報に触れる機会も増えていますが、内容の正確性や出どころを確認しながら参考にするのが重要です。

とはいえ、頭痛は突然起こり、仕事や家事などの日常生活にすぐ影響するため、少しでも楽になる方法をを知っておくことは大切です。

ここでは、高血圧と頭痛のつらさを和らげ、血圧のコントロールにもつなげやすい実践的なポイントを紹介합니다。大切なのは、体をリラックスさせること、健康的な習慣をとり入れること、そして血圧をこまめに確認することです。

高血圧を管理するうえで意識したいポイントは次のとおりです。

休息とリラックス

頭痛が出てきたときは、静かで落ち着いた環境で体を休めることが大切です。強いストレスや騒音、動き続ける状態は、頭痛を悪化させやすくなります。短時間でも横になって体を休め、緊張をゆるめることで、痛みがやわらぐことがあります。首や肩をやさしくほぐすことで、こわばった筋肉がほぐれ、楽になると感じる人もいます。

血圧が高いときは少し頭を上げて休む



横になるときは、特に血圧が高めのときには、枕などで頭を少し高くしておくのも一つの方法です。頭や首まわりの圧迫感を軽くし、頭痛のときでも少し楽な姿勢を保ちやすくなる場合があります。

健康的な生活習慣を心がける

日々の生活習慣は、血圧と頭痛のどちらにも大きく関わっています。

例えば、次のような習慣づくりが役立つとされています。

- 食事で塩分をとりすぎないようにする
- 果物、野菜、全粒穀物などをバランスよくとる
- ウォーキングなど無理のない運動で体を動かす
- 毎晩しっかり睡眠をとる
- ストレスをためこまない工夫をする

こうした小さな生活習慣の積み重ねは、全身の健康を支えるだけでなく、頭痛の繰り返しを減らすことにもつながる可能性があります。

血圧を定期的にチェックする

血圧を定期的に測ることで、日々の生活や活動が自分の血圧にどう影響しているのかを把握しやすくなります。また、急な変化に早く気づくことにもつながります。

頭痛が続いていて、測るたびに高めの血圧が出るような場合は、自己判断で放置せず、医療機関で相談することが大切です。原因を確認し、適切な対応につなげることで、症状の悪化を防ぎやすくなります。

まとめ

頭痛にはさまざまな原因がありますが、その一つとして血圧の変動が関わっている場合があります。こめかみの圧迫感、後頭部の痛み、首の不快感などは、血圧の変化と関連しているサインかもしれません。

日頃から自分の体の状態をこまめに確認し、生活習慣を整え、必要に応じて医療機関に相談することが、症状を無理なく管理していくうえで大切なステップとなります。

よくある質問

Q1. 高血圧だと毎日頭痛が起こることがありますか？

A. 必ずしもそうとは限りません。高血圧があって頭痛を頻繁に感じる人もいれば、まったく症状が出ない人もいます。頭痛が長く続く場合は、一度医師の診察を受けて原因を確認することをお勧めします。

Q2. 高血圧による頭痛は、どんな痛み方をするのですか？

A. 圧迫されるような感覚、締めつけられるような痛み、ズキズキ脈打つような痛みなどとして感じられることがあります。こめかみ、後頭部、首の後ろなどに出ることが多いとされています。

Q3. 頭痛と吐き気は高血圧の症状ですか？

A. 場合によっては、高血圧のときに頭痛と吐き気が同時に起こることがあります。特に、血圧が急に上がったときに起こりやすいとされます。ただし、これらの症状は他の病気でも見られるため、高血圧以外の原因が隠れていることもあります。

Q4. 血圧が170くらいあると頭痛が起こりますか？

A. 血圧が170程度まで高くなると、その上昇に伴って頭痛が出る人もいます。このような高い値が出た場合は、自己判断せず、医師の診察を受ける必要があります。

Q5. 血圧が高いとき、なぜ後頭部が痛くなるのですか？

A. 後頭部には血圧の変化に反応しやすい筋肉や血管が集まっています。血圧が上がると、こうした部分に負担がかかり、後頭部に痛みとして現れることがあります。

参考文献:



Zhang J, Mao Y, Li Y, Zhao K, Xie Q, Wang K, Et Al. Association Between Migraine Or Severe Headache And Hypertension Among US Adults. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2023. Available From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36604265/>

Xiao G, Huang Z, Lan Q, Hu J, Shi H, Chen Y, Et Al. Evidence Supporting The Role Of Hypertension In The Onset Of Migraine. J Transl Med. 2025. Available From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40275290/>

Arca KN, Halker Singh RB. The Hypertensive Headache: A Review. Curr Pain Headache Rep. 2019. Available From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30874912/>

Courand PY, Serraille M, Girerd N, Demarquay G, Milon H, Lantelme P, Et Al. The Paradoxical Significance Of Headache In Hypertension. Am J Hypertens. 2016. Available From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27093879/>

免責事項

本ウェブサイトに掲載されている情報は、教育的または情報提供のみを目的としており、事実やエビデンスに基づいて作成されていますが、その正確性を保証するものではありません。情報は執筆時点のものであり、公開後の状況の変化により内容が変更される場合があります。本ブログに記載された情報は、医療専門家による助言、診断、または治療の代わりとなるものではありません。本ウェブサイトの利用に関連して生じたいかなる損害や結果についても、当方は一切の責任を負いません。



RELATED POSTS



血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説

5月 3, 2026



めまいと高血圧について知っておきたいこと

4月 16, 2026



あなたは本当に塩分を摂り過ぎていませんか？過剰な塩分への不安と減塩のコツ

1月 13, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ



